

# 金剛寶戒寺便



令和八年二月一日發行 第一四三号

腐らせないための「防腐剤」のような役割を果たしてくれるのです。

## ■ 心の弦、張りすぎていませんか？

檀信徒の皆様、寒中お見舞い申し上げます。一年で一番寒さの厳しい時期を迎えるました。春に美しい花を咲かせる球根は、この凍えるような冬を地中で過ごさないと、季節が来ても芽を出さずに花が咲かないのだそうです。

一見、耐え忍ぶだけのように思える時間も、実は後から振り返れば、かけがえのない大切な準備期間であった……私たちの人生も、それと同じかもしれません。（忍辱の大切さ）

さて、新しい年を迎える、「今年こそは」と目標を立てたものの、「三日坊主になってしまった」とため息をついている方はいらっしゃいませんか？一月の法話会では、そんな私たちに優しく寄り添う、お釈迦様の「精進（しようじん）」の教えについてお話ししました。

## ■ 「精進」は苦行ではありません

「精進」と聞くと、歯を食いしばって頑張る「苦行」をイメージしがちです。しかし、本来の意味はもつと温かいものです。語源には「勇気」や「活力」という意味があり、それは自分を痛めつけることではなく、「自分の中にある純粋な仏さまの種を、大切に育てること」を指します。精進は、人生という車を走らせる「エンジン」であり、善い心を

そうはいつても、走り続けるのは難しいもので。お釈迦様はかつて、頑張りすぎて行き詰った弟子のソーナに対し、琴（こと）の弦に例えてこう諭されました。「琴の弦は、締めすぎれば切れるし、緩すぎれば音が出ない。ほどよい加減（中道）を知ることが、道を成し遂げるコツなのだよ」

「呼吸が浅い」「樂しむ余裕がない」「周りにイライラする」。もしそんな兆候があれば、それは心の弦を張りすぎているサインかもしれません。無理に走り続けるのではなく、「今日はここまで」とペースを調整すること。その「中道」の判断こそが、長くいい音色を奏で続ける秘訣なのです。

## ■ お釈迦様からの「信頼のバトン」

お釈迦様が八十歳で最期の旅路につかれた時、悲しみに暮れるアーナンダたちに残された言葉が「自灯明（じとうみょう）・法灯明（ほうとうみょう）」でした。「私がいなくなつても、あなた自身を灯火とし、教えを灯火として歩みなさい」という教えです。

そして、沙羅双樹の下での最期の一言は、「怠ることなく、精進しなさい（不放逸に精進しなさい）」でした。これは厳しい命令ではありません。「道（地図）は渡した。あなたの中にある光（可能性）を私は信じている。

だから、途中で休んでもいい。また立ち上がって一歩を踏み出しなさい」という、私たちの背中をそつと押す、究極の応援歌なのです。

## ■ 意志に頼らず、「仕組み」に頼る

では、具体的にどう「精進」すればよいのでしょうか。私は毎晩、「感謝ノート」を書いています。たとえ朝に感謝を忘れてしまった日でも、夜に「今朝、感謝の気持ちで目覚めることができました」と記します。これは嘘をついているのではなく、「明朝はこうありたい」という仏さまへの約束（誓願）です。自分の弱い意志に頼るのではなく、ノートという「仕組み」に頼る。これもまた、現代における「法（教え）を灯火とする」実践のかたちではないでしょうか。

くしくも二月十五日は、お釈迦様が入滅された「涅槃会（ねはんえ）」です。お釈迦様が最期に残されたお言葉は、今を生きる私たちに向けた慈愛のメッセージでもあります。お釈迦様への依存ではなく、一人ひとりの自立を願つたその大慈悲に、改めて感謝の手を合わせたいと思います。

【お知らせ】三月は年に一度の巡回布教です

三月八日（日曜日）十四時から  
巡回布教・演題「ぼさつのこころ」

布教師 金沢市寶泉寺住職 辻雅榮 僧正  
三月十五日（日曜日）十四時から  
写経の会 参加費千円